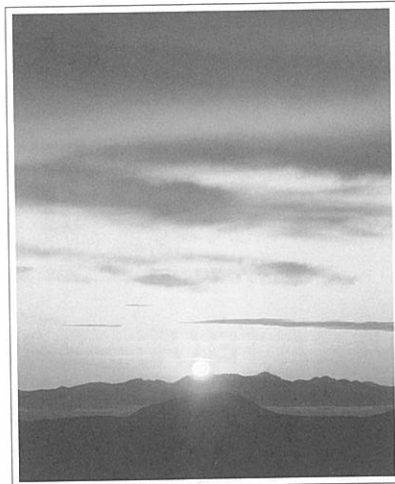




表紙の写真を募集します

『信州りらく』の表紙を飾る写真を募集します。信州の四季を映した写真で、縦アングルのカット、他のコンテスト応募作品でないものに限ります。プリント写真、またはデジタルカメラのデータ、どちらでも構いません。写真の容量（大きさ）、お送りいただく方法については、事前に編集部までご連絡ください。

問い合わせ
〒180-0001 信州リラク編集部
TEL 0263-28-8000



撮影 ● 佐々木信一 / www.photo-shinsyu.com
(株)フォト信州

表紙のスポット

八ヶ岳に昇るご来光 (乗鞍岳より)

八ヶ岳連峰のシルエットを浮かびあがらせる太陽が、刻々と輝きを増しながら昇ってきます。乗鞍岳中腹（大雪渓付近）から望むご来光です。太陽の昇ったあたりは横岳、そこから右に稜線を辿ると八ヶ岳最高峰の赤岳、雲海を挟んで手前の丸い山影は鉢盛山です。このような神々しく雄大な地球の美しさを身近に感じられるのも、信州のせいでしょうか。夏になれば、乗鞍高原からは期間限定（7月～9月）でこの絶景スポットへ「ご来光バス」を運行しています。

問い合わせ のりくら高原観光案内所
TEL 0263 (93) 2147

01 アクティブシニア ^{おおひなた あきこ} 大日向 暁子さん 松本市
もっと遠くへ—— 挑み続ける世界女王

04 ふるさとの絆 ● ^よ 寄らし・^こ 来らし 夢ひろば 木島平村
**「医者薬より効いたわ」
心が上向くお茶飲み処。**

14 人生二毛作だより 三者協働で県下初の交流会
地域企業に活かせる シニアの力

16 ネモケン先生のピンキラ講座
「いくつになっても筋肉は鍛えられる」

08 長野県長寿社会開発センターだより

09 信州 憩い旅 木曾町「白川氷柱群」

10 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」
北原勇作さん 毛涯伸子さん 原田要さん

12 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

18 健康のつぼ ^{どうみやくこう かしょう} 動脈硬化症

20 脳トレ2016 クロスワードパズル 読者プレゼントクイズ

21 かんたんマメ知識 2016
介護予防・日常生活支援総合事業とは

22 かんたんレシピ
サケの粕汁 / かぼちゃのいとこ煮

24 情報Box

25 りらく俳句・川柳

26 きらり人生 じぶん流—— 福田 敏明さん
「だれもが一緒に感動できる観光地へ」

29 2015 信州ねんりんピック 高齢者作品展 受賞作品

30 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし